



あつという間に、2月になりました。寒さが続いています
が、体調を崩してはいませんか？

最近、インフルエンザだけでなく感染性胃腸炎など、ほ
かの感染症にかかる人も多くなっています。規則正しい生
活でウイルスに負けない体づくりをして、寒い冬を乗り切り
ましょう！

コロナもインフルエンザもノロウイルスも… 予防方法は同じです



ノロウイルスには
アルコールはきかないよ。
手あらいをしっかりとしよう！

そろそろ注意！花粉症

花粉症は、スギやヒノキなどの植物の花粉を吸い込んだり、ふれたりすることで、鼻水
やくしゃみ、目のかゆみなどの症状がおきます。そのため、花粉症の症状を軽くするに
は、できるだけ花粉を体の中に入れないようにすることが大切です。

こんな工夫をしてみましょう！

花粉を体に入れないためのポイント

花粉がつきにくい服装

室内に花粉を持ちこまない

外から帰ったら手洗い・うがい



かんせんせい い ちようえん からだ まも 感染性胃腸炎から、体を守ろう！

し せいしょうがっこう ふくつう げり かんせんせい い ちようえん ひと ふ
思誠小学校でも、腹痛や下痢などをおこす「感染性胃腸炎」にかかる人が増えてい
ます。どんな病気なのかを紹介します。しっかり予防しましょう。



しやうじやう どんな症状？

は け ぼげ おうと はげ げり ふくつう はつねつ ひと
吐き気・激しい嘔吐・激しい下痢・腹痛、発熱する人もいます。
かぜのようなしやうじやう お ひと
かぜのような症状で終わる人もいます。

どうやってうつる？

1. た もの ちようりきぐ からだ なか はい
食べ物や調理器具にウイルスがついていて、体の中に入ります。
2. ウイルスがついたところをさわると手にウイルスがつきます。
その手で食べ物を持って食べると、体の中に入ります。
3. かんせん おうとぶつ げり ふく たか おうと
感染した人の嘔吐物や下痢にウイルスが含まれています。1m の高さから嘔吐したとすると2m は飛びちるため、完全に取りのぞくことは難しいです。
ゆか かべ のこ かわ し みがる ふうきちゆう
床や壁に残ったウイルスは乾いても死なずに、身軽になって空気中をただよい、
あら ばしょ つ て た もの た ちよくせつ す
新たな場所に付きます。それにふれた手で食べ物を食べたり、直接吸いこんだりといった
けいろ
経路があります。

かんせん かくんだい
感染拡大しやすい理由です！



どうしたら防げる？

1. て おこな ぶつり てき あら なが しょうどく き
手あらいをしっかりと行い、物理的に洗い流します。アルコール消毒は効きません
 2. かんき ふうきちゆう そと だ
換気をして、空気中をただようウイルスを外に出します。
 3. しょくざい いじよう びやういじようか ねつ
食材は、85～90℃以上で90秒以上加熱します。
- ※おうとしたもののかたづけるときは、ぞうきんや手袋は使い捨ての物を使いましょう。
す すべて ナイロン袋 へ入れて密封して捨てます。



おうちのかたへお願い

朝の健康観察をしっかりと行っていただき、体調が平常と異なるときは学校はお休みください。症状がなくなるまでゆっくりと療養しましょう。症状が続くときは、早めに受診をしてください。



おうちのかたへ



いつも、学校の保健活動にご理解・ご協力をいただきありがとうございます。

これまで、身体計測の結果は測定当日にご家庭にお配りしていましたが、測定結果の確認をするために後日お渡しすることとなりました。お知りおきください。